ধ্যানের মাধ্যমে হয়ে ওঠা:

ভাবনার রূপান্তরকারী শক্তির সন্ধানে

দীপভাসধম্ম – ডিসেম্বর ২০২৪

আজকাল ধ্যান সর্বত্র। এটি যোগব্যায়াম স্টুডিও, মানসিক স্বাস্থ্য অ্যাপস এবং এমনকি কর্পোরেট বোর্ডরুমেও পাওয়া যায়। বলা হয় যে এটি মানসিক চাপ কমাতে, মনোযোগ বৃদ্ধি করতে এবং আমাদের সুখী করতে পারে। কিন্তু যদি আপনি কখনও ধ্যান করতে চেষ্টা করে অনুভব করেন, "এটি কাজ করছে না—আমার মন থামছে না," তাহলে আপনি একা নন। অনেক মানুষ ধ্যানে হতাশা অনুভব করেন এবং ভাবেন যে তারা "ভুলভাবে করছে।" সত্য হলো, এই সমস্যাগুলো প্রায়ই ধ্যানের প্রকৃত অর্থ ভুল বোঝা থেকে আসে।

ধ্যানের মূল বুঝতে হলে, আমাদের বুদ্ধের শিক্ষার একটি ধারণার গভীরে যেতে হবে, যাকে বলা হয় ভাবনা (ভাব-না)। প্রায়ই এটি "ধ্যান" হিসেবে অনূদিত হলেও, ভাবনার প্রকৃত অর্থ অনেক গভীর: "চাষ" বা "হয়ে ওঠা।" এটি কেবল স্থিরভাবে বসা বা আপনার মন পরিষ্কার করার বিষয় নয়; এটি ভেতর থেকে নিজেকে সক্রিয়ভাবে রূপান্তর করার বিষয়। চলুন আমরা আবিষ্কার করি, কীভাবে এই প্রাচীন অনুশীলন আপনাকে এমনভাবে "হয়ে উঠতে" সাহায্য করতে পারে যা আপনি কল্পনাও করেননি।

“ভা□না” কী □াঝায়?

ভাবনা[1] শব্দটি প্রাচীন পালি ভাষা থেকে এসেছে, যে ভাষায় বুদ্ধের অনেক শিক্ষা লিপিবদ্ধ হয়েছে। এর মূল শব্দ "ভূ" এর অর্থ হলো "হওয়া" বা "হয়ে ওঠা।" ভাবনা নিষ্ক্রিয় বা স্থির নয়; এটি বৃদ্ধি লাভের একটি সক্রিয় প্রক্রিয়া। এটিকে একটি বাগান চাষের মতো ভাবুন: আপনি বীজ বপন করেন, জল দেন এবং ধৈর্য ধরে দেখেন কিভাবে তা সুন্দর ও জীবন-ধারণক্ষম কিছুতে পরিণত হয়। যে বীজগুলো আপনি চাষ করছেন সেগুলো হলো মনোযোগ, তীক্ষ্ণ সচেতনতা, সহানুভূতি এবং প্রজ্ঞার মতো গুণাবলী।

---

[1] ভাবনা: উচ্চারণ **□াহ-ভু-নুহ**

- BH: উচ্চারণ হয় একটি নরম "ব" এর মতো, সাথে হালকা শ্বাসযুক্ত ধ্বনি, যেমন "abhor" শব্দের "bh"। কথোপকথনে এটি সাধারণ "ব"-এর মতো শোনাতে পারে।
- A: উচ্চারণ হয় "father" শব্দের সংক্ষিপ্ত "a"-এর মতো।
- V: উচ্চারণ হয় একটি নরম "ভ"-এর মতো, যেমন "victory" শব্দের "v"।
- A: উচ্চারণ হয় একটি schwa ধ্বনির মতো, যেমন "sofa" শব্দের "a"।
- NA: উচ্চারণ হয় "নুহ" এর মতো, একটি নরম "ন" এবং নিরপেক্ষ স্বরধ্বনি সহ।

স্বাভাবিক উচ্চারণে সাধারণত প্রথম অক্ষরে জোর পড়ে: **□াহ-ভু-নুহ।**

ধ্যানের অনুশীলনে ভাবনা কেবল একটি পদ্ধতিই নয়; এটি আপনার মন ও আবেগের গঠন করার একটি পদ্ধতি। আপনি যে ধরণের ধ্যান অনুশীলন করছেন তার উপর নির্ভর করে, আপনি নির্দিষ্ট গুণাবলীর চাষ করছেন:

- **মেত্তা-ভা□না** (**মৈত্রী ধ্যান**): এখানে আপনি নিজে এবং অন্যদের প্রতি নিঃশর্ত শুভেচ্ছা বিকাশের মাধ্যমে আরও সহানুভূতিশীল হয়ে ওঠেন।
- **ি□পাসনা-ভা□না** (**অন্তর্দৃষ্টি ধ্যান**): এই অনুশীলনে আপনি জীবনের অস্থায়িত্ব, দুঃখের প্রকৃতি এবং একটি নির্দিষ্ট আত্মার অনুপস্থিতির বিষয়ে সচেতনতা বাড়াচ্ছেন।
- **সমথ-ভা□না** (**শান্ত সহনশীল ধ্যান**): এটি মনোযোগ বৃদ্ধির এবং শা

ভাবনার মাধ্যমে আপনি কেবল "ধ্যান করছেন" না; বরং আপনি নিজেকে এমন একটি রূপে রূপান্তরিত করছেন যা আরও মুক্ত, আরও প্রজ্ঞাময় এবং আরও সহানুভূতিশীল।

কেন ধ্যান কঠিন মনে হয়

আসুন সৎ হই: বেশিরভাগ মানুষ ধ্যানে লেগে থাকতে পারে না কারণ এটি হতাশাজনক। আপনি বসে পড়েন, চোখ বন্ধ করেন, এবং শান্তির বদলে আপনার মন যেন এক ভিড় ভর্তি মেট্রো ট্রেন—শব্দময়, অস্থির এবং এলোমেলো। চিন্তাগুলো আসতেই থাকে, এবং আপনি ভাবতে পারেন, "এটি অসম্ভব।"

কিন্তু আসল কথা হল: এই এলোমেলো, দৌড়ানো মন? এটি ব্যর্থতা নয়—এটাই মূল বিষয়। ধ্যান কোনো চিন্তা না থাকার ব্যাপার নয়। এটি বিচার ছাড়া যা ঘটছে তা লক্ষ্য করার ব্যাপার। বুদ্ধ মনকে একটি কাদামাটির জারের সাথে তুলনা করেছিলেন। আপনি যদি এটিকে স্থির থাকতে দেন, তবে কাদা বসে যায় এবং জল পরিষ্কার হয়ে যায়। ধ্যান হল সেই কাদাকে বসতে দেওয়ার কাজ।

সমস্যা দেখা দেয় যখন মানুষ ধ্যান কী "হওয়া উচিত" তা নিয়ে একটি ধারণা আঁকড়ে ধরে। তারা মনে করে তাদের সঙ্গে সঙ্গে কোনও নিখুঁত শান্তি বা সচেতনতা অর্জন করতে হবে। এই আঁকড়ে ধরা ধ্যানকে আরেকটি লক্ষ্য অর্জনের পথে পরিণত করে, যা এই অনুশীলনের মূল বিষয় থেকে পুরোপুরি বিপরীত। বুদ্ধ এই ধরনের আকর্ষণকে **উপাদান**[i] **(আঁকড়ে ধরা)** বলেছেন এবং শিক্ষা দিয়েছেন যে মুক্তি খুঁজে পাওয়ার চাবিকাঠি হলো এটি ছেড়ে দেওয়া।

ধ্যানকে একটি প্রক্রিয়া হিসে□ পুনর্গঠন

ধ্যানকে কার্যকর করার জন্য, আপনার দৃষ্টিভঙ্গি বদলানো সহায়ক। "আমাকে আমার মন পরিষ্কার করতে হবে" ভাবার পরিবর্তে চেষ্টা করুন: "আমি যা কিছু উঠে আসছে তা পর্যবেক্ষণ করতে এসেছি।" যদি আপনার চিন্তাগুলো দ্রুত চলে, তা ঠিক আছে। যদি আপনি অস্থির বোধ করেন, সেটাও ঠিক আছে। লক্ষ্য করার কাজই ধ্যান।

অনেকেই হতাশ হয় কারণ তারা বিশ্বাস করে যে তারা ধ্যান করতে পারছে না, কারণ তারা ধ্যানের পদ্ধতির উপর অতিরিক্ত মনোযোগ দেয়। তারা ধ্যানকারী না হয়ে "মধ্যস্থতাকারী" হয়ে ওঠে। তারা সঠিকভাবে বসা, শ্বাস নেওয়া এবং চিন্তা করার উপর খুব বেশি জোর দেয়। এই অভ্যাসগুলো ধ্যানকে একটি বস্তুতে পরিণত করে, একটি প্রক্রিয়ায় নয়। ধ্যান তখন একটি জয় করার বস্তু হয়ে ওঠে। কিন্তু ধ্যান কোনো পদ্ধতি জয় করার বিষয় নয়; এটি আপনার মানসিক অবস্থাকে রূপান্তরিত করার বিষয়, যা আপনার মাথায় যা চলছে তা পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে ঘটে। এই রূপান্তর মুহূর্তেই ঘটে না, যা বেশিরভাগ মানুষ মনে করে। রূপান্তরকারী হয়ে ওঠার প্রক্রিয়া মানে আপনি আরও প্রজ্ঞাময়, আরও সচেতন এবং আরও অন্তর্দৃষ্টিসম্পন্ন হয়ে উঠছেন; এমন বিষয়গুলো বোঝা শুরু করছেন যা আপনাকে দুঃখ দেয়।

ধ্যানকে পুনর্গঠিত এ□ং সহজ করার কিছু □্য□হারিক উপায়

১. **ছোট শুরু করুন**: প্রতিদিন মাত্র দুই বা তিন মিনিট ধ্যান করার চেষ্টা করুন। আপনার শ্বাস, একটি শব্দ বা একটি সহজ বাক্যের উপর মনোযোগ দিন, যেমন "আমি শান্তিতে থাকি।"
২. **দৈনন্দিন জী□নে অন্তর্ভুক্ত করুন**: ধ্যান কেবল স্থির বসে থাকার ব্যাপার নয়। খাওয়ার সময়, হাঁটার সময় বা দাঁত ব্রাশ করার সময় সম্পূর্ণ উপস্থিত থাকার চেষ্টা করুন।
৩. **ধৈ□র্য ধরুন**: একটি বাগান যেমন সময় নিয়ে বেড়ে ওঠে, তেমনি ভাবনাও সময় নেয়। ফলাফল সঙ্গে সঙ্গে দেখা নাও যেতে পারে, তবে প্রক্রিয়াটি নিজেই রূপান্তরকারী।

যদি আপনি ধ্যান করার চেষ্টা করেন এবং অস্থিরতা অনুভব করেন, সেটি ভালো! এর মানে আপনি বুঝতে পারছেন যে আপনি অস্থির। সেখান থেকেই শুরু করুন। কেন আপনি অস্থির? এটি নিয়ে ধ্যান করুন। অস্থিরতাই হতাশার কারণ, বা অন্তত একটি কারণ। আপনার অস্থিরতার কারণগুলোর উপর মনোযোগ দিন। আপনি কি নিজের কাছে খুব বেশি প্রত্যাশা করছেন? আপনি কি মনে করছেন যে যেহেতু আপনি ধ্যান করছেন, আপনি আপনার ধ্যান শিক্ষক, যিনি বছরের পর বছর ধরে ধ্যান করছেন, তার মতোই ফলাফল পাবেন? আপনি কি মনে করছেন যে আপনি ঠিক সেই ফলাফল পাবেন যা আপনার ধ্যান পডকাস্ট বা ধ্যান অ্যাপের শিক্ষক বলছেন যে আপনার পাওয়া উচিত? এই সমস্ত ধারণাগুলো দূরে ফেলে দিন, এগুলো পুরোপুরি অর্থহীন।

আপনি কী হয়ে উঠছেন?

ধ্যানের মাধ্যমে আপনি নতুন পরিচয় তৈরি করার অর্থে "হয়ে উঠছেন" না। বরং, আপনি আপনার প্রকৃত স্বভাবের সাথে আরও সুর মিলিয়ে হয়ে উঠছেন। বুদ্ধ শিক্ষা দিয়েছেন যে দুঃখ আসে আঁকড়ে ধরা থেকে—যা ইচ্ছা, পরিচয় বা প্রত্যাশার প্রতি হতে পারে। ভাবনা আপনাকে সেই আঁকড়ে ধরা আলগা করতে সাহায্য করে, যা আপনাকে আরও স্বচ্ছতা ও স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে জীবন যাপন করতে দেয়।

সময়ের সাথে সাথে, ধ্যানের মাধ্যমে আপনি যে গুণাবলী চাষ করেন তা আপনার দৈনন্দিন জীবনে শিকড় গাড়ে। আপনি হয়তো লক্ষ্য করবেন যে আপনি চাপের প্রতিক্রিয়ায় কম জড়িত হচ্ছেন, অন্যদের প্রতি আরও সহানুভূতিশীল হয়ে উঠছেন, বা আরও প্রজ্ঞার সাথে বিষয়গুলো

দেখতে পাচ্ছেন। এগুলো কেবল বিমূর্ত ধারণা নয়—এগুলো বাস্তব পরিবর্তন, যা আপনার জীবনকে আরও উন্নত করে তোলে।

কেন ভা□না গুরুত্বপূর্ণ

ভাবনার মূলে রয়েছে স্বাধীনতা—মনোভাবের সেই অভ্যাসগুলো থেকে স্বাধীনতা, যা আমাদের মানসিক চাপ, রাগ এবং অসন্তোষের চক্রে আটকে রাখে। এটি কোনও নিখুঁত অবস্থা অর্জন বা কর্মক্ষেত্রে কঠিন দিনের পর কেবল আরাম করার বিষয়ে নয়; এটি জীবনের ঘটনাগুলোকে খোলা মন ও সূক্ষ্মতার সাথে গ্রহণ করার শিক্ষা।

বুদ্ধ ধ্যানকে একটি উদ্দেশ্য হিসেবে শেখাননি। তিনি একে এমন একটি উপায় হিসেবে দেখেছিলেন, যা জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো সামলানোর জন্য প্রয়োজনীয় গুণাবলীর চাষ করে এবং শেষ পর্যন্ত আমাদের দুঃখের বন্ধন থেকে মুক্তির পথ খুঁজে পেতে সাহায্য করে। ধীরস্থিরভাবে বসে থাকা হোক বা ব্যস্ত দিনের মাঝে মাইন্ডফুলনেস অনুশীলন করা হোক, ভাবনা আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে প্রতিটি মুহূর্ত বৃদ্ধি পাওয়ার একটি সুযোগ।

হয়ে ওঠার □াত্রা

ধ্যান সবসময় সহজ নয়, তবে এটি মূল্যবান। কৌতূহলের এক দয়ালু মনোভাব এবং আন্তরিক প্রতিশ্রুতি নিয়ে, যে কেউ এর রূপান্তরমূলক শক্তি অনুভব করতে পারে। ভাবনা আপনার "হয়ে ওঠার" পথ—নতুন কিছু যোগ করার অর্থে নয়, বরং যা আপনার জন্য আর কাজ করছে না তা ছেড়ে দেওয়ার অর্থে। এটি মানসিক এবং আবেগগত একটি যাত্রা, যা আরও শান্তি, প্রজ্ঞা এবং স্বাধীনতার দিকে নিয়ে যায়।

তাই, একটি শ্বাস নিন। বসুন। যেখানে আছেন সেখান থেকে শুরু করুন।

যখন আমরা একটি বীজ রোপণ করি বা সুপারমার্কেট থেকে একটি গাছ কিনি, তখন আমরা সেটিকে জল দিই, নিশ্চিত করি যে এটি পর্যাপ্ত সূর্যের আলো পাচ্ছে, এবং মাঝে মাঝে একটু গাছের খাবার দিই। তারপর আমরা গাছ বা বীজের সম্পূর্ণ বৃদ্ধি দেখার প্রত্যাশায় অপেক্ষা করি। আপনার মন এবং চিন্তার বৃদ্ধির জন্য অপেক্ষা করাও আলাদা কিছু নয়। আপনার মনের বাগান বাড়ার জন্য অপেক্ষা করছে, একে চাষ করুন।

---

[1] **উপাদান**: পালি শব্দ **উপাদান** বৌদ্ধ শিক্ষার একটি মৌলিক শব্দ, যা প্রায়ই "আঁকড়ে ধরা," "গ্রহণ করা," বা "আসক্তি" হিসাবে অনূদিত হয়। এটি দুঃখ (দুঃখ) এবং পটিচ্চসমুত্তান (নির্ভরশীল উৎপত্তি) প্রক্রিয়ার প্রকৃতি বোঝার ক্ষেত্রে একটি কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করে। এর পূর্ণ অর্থ বোঝার জন্য আমাদের এর ব্যুৎপত্তি, তাত্ত্বিক প্রেক্ষাপট এবং অনুশীলনে এর তাৎপর্য অন্বেষণ করতে হবে।

উপাদানের □্যুৎপত্তি

শব্দটি **উপাদান** গঠিত:

- **উপ**: একটি উপসর্গ, যার অর্থ "নিকটবর্তী" বা "দিকে।"
- **আদান**: মূল "আ-দা" থেকে উদ্ভূত, যার অর্থ "নেওয়া," "গ্রহণ করা," বা "আঁকড়ে ধরা।"
  একসাথে, **উপাদান** শব্দটি বোঝায় "গ্রহণ করা," "ধরে রাখা," বা "আসক্তি নিয়ে কিছু আঁকড়ে ধরা।"

□দ্ধের শিক্ষায় উপাদানের প্রেক্ষাপট

বুদ্ধের শিক্ষায়, **উপাদান** মানসিক ও আবেগগতভাবে বস্তু, ধারণা, বা অভিজ্ঞতার প্রতি আকর্ষণ করার কাজ বোঝায়, যা দুঃখের চক্র (সংসার) বজায় রাখে। এটি তৃষ্ণা (তণ্হা)-এর সাথে গভীরভাবে সংযুক্ত, কারণ তৃষ্ণা থেকে উপাদান সৃষ্টি হয়, এবং উপাদান সংযুক্তিগুলোকে দৃঢ় করে যা অসন্তোষকে স্থায়ী করে।

উপাদান সবচেয়ে বিশদভাবে আলোচিত হয়েছে **নির্ভরশীল উৎপত্তির □ারোটি সং□াগ**-এ:

১. তৃষ্ণা (তণ্হা) উপাদান (আঁকড়ে ধরা)-এ নিয়ে যায়।

২. উপাদান, পাল্টে, ভব (হয়ে ওঠা)-তে নিয়ে যায়, যা জন্ম ও পুনর্জন্মের চক্রকে বজায় রাখে।

এই শৃঙ্খলটি দেখায় কীভাবে **উপাদান** দুঃখকে স্থায়ী করার একটি কেন্দ্রীয় শক্তি হিসেবে কাজ করে।

উপাদানের ধরন

বুদ্ধ **উপাদান**-এর চারটি প্রধান ধরন চিহ্নিত করেছেন:

১. **কামোপাদান (ইন্দ্রিয় সুখের প্রতি আসক্তি):**

দৃষ্টি, শব্দ, স্বাদ, গন্ধ এবং শারীরিক অনুভূতির মতো ইন্দ্রিয় অভিজ্ঞতাগুলোর প্রতি আসক্তি, যা আনন্দদায়ক।

২. **দিট্ঠোপাদান (দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি আসক্তি):**

কঠোর বিশ্বাস, মতামত, বা মতাদর্শের প্রতি আসক্তি। এর মধ্যে "ঠিক" এবং "ভুল"-এর প্রতি গোঁড়া আনুগত্য অন্তর্ভুক্ত, যা দ্বন্দ্ব এবং মানসিক অচলাবস্থা সৃষ্টি করতে পারে।

৩. **শীল□ত্তোপাদান (অনুষ্ঠান ও নিয়মের প্রতি আসক্তি):**

অনুষ্ঠান, নিয়ম বা অনুশীলনের প্রতি আসক্তি, যা শুদ্ধি বা মুক্তির দিকে নিয়ে যায় বলে বিশ্বাস করা হয়, তবে এর গভীর উদ্দেশ্য না বুঝে।

৪. **অত্ত□াদোপাদান (আত্মা সংক্রান্ত ধারণার প্রতি আসক্তি):**

একটি নির্দিষ্ট, অপরিবর্তনীয় আত্মা বা পরিচয়ের ধারণার প্রতি আসক্তি। এটি অহং-ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং পৃথকতার বিভ্রমকে শক্তিশালী করে।

উপাদানের তাৎপ□

উপাদান আমাদের অনেক সংগ্রামের মূল। এটি প্রকাশ পায়:

- **মানসিক আসক্তি:** স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, বা প্রত্যাশা আঁকড়ে রাখা।
- **আ□গগত আঁকড়ে ধরা:** সম্পর্ক, ফলাফল, বা অতীতের অভিযোগ ছাড়তে না পারা।
- **অহংগত পরিচয়:** আত্ম-ধারণা এবং এর সাথে সম্পর্কিত লেবেল (যেমন, "আমি সফল," "আমি অযোগ্য") আঁকড়ে ধরা।

  এই আঁকড়ে ধরা এক ধরনের অভাব, অসন্তোষ, বা ভয়ের সৃষ্টি করে, কারণ এটি একটি অস্থায়ী পৃথিবীতে স্থায়িত্ব খুঁজতে চায়। উদাহরণস্বরূপ:

- যখন আমরা ইন্দ্রিয় সুখ আঁকড়ে ধরি, তা ম্লান হয়ে গেলে আমরা দুঃখ পাই।
- যখন আমরা দৃষ্টিভঙ্গি আঁকড়ে ধরি, তখন আমাদের বিশ্বাসকে চ্যালেঞ্জ করা দৃষ্টিভঙ্গিগুলো প্রতিরোধ করি।
- যখন আমরা আত্ম-ধারণাগুলো আঁকড়ে ধরি, তখন পরিবর্তন, বার্ধক্য এবং মৃত্যুর সঙ্গে সংগ্রাম করি।

উপাদান ছেড়ে দেওয়া

বুদ্ধ শিক্ষা দিয়েছেন যে মুক্তি আসে যখন আমরা উপাদানকে চিহ্নিত করি এবং মুক্ত করি। এই প্রক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে:

১. **মাইন্ডফুলনেস:** বিচার ছাড়া চিন্তা ও অনুভূতিতে উপাদানকে লক্ষ্য করা।

২. **প্রজ্ঞা (পঞ্ঞা):** আমরা যা আঁকড়ে ধরি তার অস্থায়ী এবং অসন্তোষজনক প্রকৃতি বোঝা।

৩. **আসক্তিহীনতা:** ছাড়তে সক্ষমতা বিকাশ করা, জোর করে নয়, বরং বুঝতে যে আঁকড়ে ধরা দুঃখের দিকে নিয়ে যায়।

৪. **ধ্যান অনুশীলন:** গভীর আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে মনসংযোগ (সমাধি) এবং অন্তর্দৃষ্টি (বিপাসনা) বিকাশ করা।

□্য□হারিক প্রয়োগ

ধরুন আপনি একটি সম্পর্কের শেষের মতো একটি ক্ষতির অভিজ্ঞতা করছেন। উপাদান এখানে প্রকাশ পায়:

- অতীতের স্মৃতিগুলো আঁকড়ে ধরা।
- এই বিশ্বাস ধরে রাখা যে আপনি এই সম্পর্ক ছাড়া সুখী হতে পারবেন না।
- নিজেকে "একজন ব্যক্তি যাকে পরিত্যাগ করা হয়েছে" বলে পরিচিতি দেওয়া।

এই প্রক্রিয়ায় উপাদান চিহ্নিত করে, আপনি ধীরে ধীরে এর প্রভাব হ্রাস করতে পারেন। অস্থায়ীতার উপর চিন্তা করা, আবেগের প্রতি মাইন্ডফুল থাকা এবং আঁকড়ে ধরার অসারতাকে উপলব্ধি করা আপনাকে স্পষ্টতা এবং শান্তি নিয়ে বেদনাটি পরিচালনা করতে সাহায্য করতে পারে।